

# Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

## Module 4 : M'apaiser par la méditation



### Exercice facultatif :

#### Comment mes pensées me font souffrir.

Il a été montré que les personnes semblaient parfois dans la dépression parce qu'elles faisaient des erreurs d'interprétation de la réalité.

Une pensée est toujours une affirmation globale et sans nuances : « je vais rater... je suis nul... il est beau ». Alors que la complexité du réel est sans limites. Voici donc le top 6 des « erreurs » de penser qui nous amènent à souffrir.

Ces erreurs se nomment des « distorsions cognitives ». S'éloigner de ces distorsions est le principal objectif des thérapies cognitives :

#### **1- Penser en noir ou blanc.**

C'est penser en tout ou rien ! Je prive mon raisonnement de toute nuance. Alors, à la moindre difficulté ou frustration, je me vois comme totalement « nul(le) », ou je pense que les autres sont « méchants ». C'est vite déprimant !

Exemple : « J'ai fait une faute, mon travail est fichu ! » « Sans lui, sans mon travail, je ne suis plus rien ! »

#### **2- Ne retenir qu'un détail négatif.**

Je focalise mon attention sur un détail négatif en oubliant tout le reste. Cela me permet de développer une vision négative de toutes les situations : il suffit de trouver le petit détail qui cloche. Ce n'est pas difficile !!

Exemple : « J'ai raté mon dessert, ma soirée est foutue ! »

#### **3- Le catastrophisme.**

C'est envisager le scénario du pire. Je pense sans cesse aux dangers et difficultés qui ont peu de chance d'arriver.

Exemple : « Il ne m'a pas rappelé(e), il aurait dû rentrer depuis 15min, il a dû avoir un accident de voiture. Il est mort... »

#### **4- Les fausses obligations.**

C'est se fixer à soi ou aux autres des impératifs. Souvent, ces pensées sont assorties des mots comme : « Jamais, toujours, absolument... »

Exemple : « Je dois faire cela aujourd'hui » « Si je me sens stressé(e), je ne peux pas faire cela ; » « Il devrait faire cela. » « Mes enfants doivent m'obéir. » « Je ne peux pas accepter cela. » « Je dois réussir. »

Au nom de quoi je m'impose cela ?

#### **5- La culpabilité.**

Elle consiste à ramener à moi les événements négatifs de ma vie pour m'en attribuer l'entière responsabilité. Pourtant, il ne peut y avoir culpabilité que si j'ai eu une intention de nuire. Si j'ai fait du mal à quelqu'un sans le vouloir, j'ai juste une part de responsabilité que je dois cerner et modifier pour que cela ne se renouvelle plus.

Exemple : « Mon fils ne fait rien, c'est ma faute, je suis un parent lamentable »

#### **6- Tirer des conclusions sans preuves.**

Exemple : « J'ai déjà fait une thérapie qui n'a pas marché. Rien ne pourra fonctionner sur moi »

Exemple : « Il ne m'a pas dit bonjour ce matin. Il m'en veut. Il ne m'aime plus. J'ai fait quelque chose de mal. »

Lorsque je vais méditer, je vais apprendre à identifier le « bavardage » de mon esprit. Ce sont toutes les pensées automatiques que produisent mon cerveau. Une fois ces pensées identifiées, je peux les écrire et me poser cette question : « Puis-je identifier certaines distorsions cognitives ? »

Si la réponse est affirmative, la méditation m'aidera à prendre de la distance avec ces pensées qui me font souffrir.